STOL TENNISI ORQALI YOSHLARNING JISMONIY VA AQLIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH

Mirzayev Az'am Xudoynazarovich
Samarqand davlat veterinariya meditsinasi,
Chorvachilik va biotexnologiyalar universiteti katta o'qituvchisi
Sattarov Qarshiboy Narqulovich
Samarqand davlat tibbiyot universiteti
jismoniy tarbiya va sport kafedrasi assistenti

Annotatsiya. *Ushbu maqolada stol tennisining yoshlar jismoniy va aqliy qobiliyatlarini rivojlantirishdagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, stol tennisining tezkorlik, chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi, diqqat, xotira va tezkor fikrlash kabi sifatlarni shakllantirishdagi o'rni tahlil qilingan. Yoshlar orasida ushbu sport turini ommalashtirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faollikni oshirish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.*

Kalit so'zlar: *stol tennisi, yoshlar, jismoniy rivojlanish, aqliy qobiliyat, sport, chaqqonlik, tezkorlik, diqqat, xotira, sog'lom turmush tarzi.*

Kirish. Bugungi kunda yosh avlodni jismonan sog'lom, aqlan yetuk va ma'nan barkamol qilib tarbiyalash jamiyat oldidagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Bu jarayonda jismoniy tarbiya va sport alohida o'rin tutadi. Muntazam sport bilan shug'ullanish inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy imkoniyatlarini kengaytirish hamda ruhiy barqarorlikni ta'minlashga yordam beradi. Ayniqsa, yoshlarning sport mashg'ulotlarida faol ishtirok etishi ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Stol tennisi tezkorlik, aniqlik, diqqat va yuqori darajadagi harakat muvofiqligini talab qiladigan sport turlaridan biridir. Ushbu o'yin davomida sportchi koptokning harakatini kuzatadi, raqibning zarbalarini tahlil qiladi va qisqa

vaqt ichida tegishli qaror qabul qiladi. Shu sababli stol tennisi nafaqat jismoniy, balki aqliy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun ham samarali vosita hisoblanadi.

Asosiy qism. Stol tennisi yoshlarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadigan sport turlaridan biri bo‘lib, u organizmning harakat faolligini oshirish, tezkorlik va chaqqonlikni takomillashtirishga xizmat qiladi. O‘yin jarayonida sportchi koptokning yo‘nalishi va tezligiga mos ravishda harakatlanadi, tana holatini o‘zgartiradi, oyoq va qo‘l harakatlarini muvofiqlashtiradi. Bunday mashqlar harakatlarni boshqarish, muvozanatni saqlash va ko‘z bilan qo‘l harakatlari uyg‘unligini rivojlantirishga yordam beradi. Muntazam mashg‘ulotlar yoshlarning jismoniy faolligini oshirib, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish odatini shakllantirishga ko‘maklashadi.

Stol tennisining muhim jihatlaridan biri uning aqliy faoliyat bilan chambarchas bog‘liqligidir. O‘yin davomida sportchi raqibning harakatlarini kuzatadi, koptokning qayerga tushishini taxmin qiladi va keyingi harakatini oldindan rejalashtiradi. Bu jarayon diqqatni jamlash, tez fikrlash va vaziyatni to‘g‘ri baholash qobiliyatlarini mashq qildiradi. Shuningdek, o‘yin davomida turli taktik usullardan foydalanish sportchining mustaqil qaror qabul qilish va muammoli vaziyatlardan chiqish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Stol tennisi yoshlarning xotira va kuzatuvchanlik qobiliyatlarini rivojlantirishda ham muhim o‘rin tutadi. Sportchi raqibning o‘yin uslubini eslab qolishi, uning kuchli va zaif tomonlarini aniqlashi hamda shunga mos strategiya tanlashi kerak. Bunday faoliyat ma’lumotlarni eslab qolish, ularni tahlil qilish va kerakli vaqtda qo‘llash ko‘nikmalarini mustahkamlashga yordam beradi. Ilmiy tadqiqotlarda stol tennisiga o‘xshash raketkali sport mashg‘ulotlari bolalarning ayrim idrok va ijro funksiyalarini rivojlantirishga yordam berishi mumkinligi qayd etilgan.

Bundan tashqari, stol tennisi yoshlarning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga ham hissa qo‘shadi. Mashg‘ulotlar va musobaqalar davomida yoshlar intizomli bo‘lish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, g‘alaba va mag‘lubiyatni munosib qabul qilishni o‘rganadilar. O‘z oldiga maqsad qo‘yish, muntazam mashq qilish va natijaga

erishish uchun harakat qilish ularda mas’uliyat va qat’iyatni shakllantiradi. Juftlik o‘yinlari esa o‘zaro hurmat, hamkorlik va muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Yoshlar orasida stol tennisini keng ommalashtirish uchun ta’lim muassasalarida sport mashg‘ulotlarini tashkil etish, zarur sport anjomlari bilan ta’minlash va turli musobaqalarni o‘tkazish muhimdir. Mashg‘ulotlar yoshlarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va individual imkoniyatlariga mos ravishda olib borilishi kerak. Dastlab oddiy texnik mashqlardan boshlash, keyinchalik murakkabroq o‘yin usullarini o‘rgatish maqsadga muvofiq. Malakali murabbiylar rahbarligida tashkil etilgan mashg‘ulotlar sportchilarning mahoratini oshirish va jarohatlanish xavfini kamaytirishga yordam beradi.

Stol tennisining ta’lim muassasalarida keng yo‘lga qo‘yilishi yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish bilan birga, ularni jismoniy faollikka jalb qilish imkonini ham beradi. Buning uchun sport to‘garaklarini rivojlantirish, talabalar va o‘quvchilar o‘rtasida musobaqalar o‘tkazish hamda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish zarur. Natijada yoshlarning sportga bo‘lgan qiziqishi ortib, ularning jismoniy va aqliy rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratiladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, stol tennisi yoshlarning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu sport turi tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat va harakat koordinatsiyasini takomillashtirish bilan birga, diqqat, xotira, kuzatuvchanlik va tezkor fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, u yoshlarda intizom, sabr-toqat, mas’uliyat va jamoada ishlash ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Shu bois stol tennisini maktablar, oliy ta’lim muassasalari va mahallalarda keng targ‘ib qilish, muntazam mashg‘ulotlar uchun zarur sharoitlarni yaratish maqsadga muvofiqdir. Sport mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish va yoshlarning individual xususiyatlarini hisobga olish orqali ushbu sport turining samaradorligini oshirish mumkin. Demak, stol tennisi sog‘lom, faol va har tomonlama rivojlangan yosh avlodni tarbiyalashga xizmat qiluvchi muhim sport vositalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. González-Devesa, D., Sanchez-Lastra, M. A., Pintos-Barreiro, M., Ayán-Pérez, C. *Benefits of Table Tennis for Children and Adolescents: A Narrative Review*. Children, 2024, 11(8), 963. https://doi.org/10.3390/children11080963

2. Tchounwou, P. B. va boshqalar. *Benefits of Regular Table Tennis Practice in Body Composition and Physical Fitness Compared to Physically Active Children Aged 10–11 Years*. 2021. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8000723/

3. Chen, C.-C. va boshqalar. *The effectiveness of racket-sport intervention on visual perception and executive functions in children with mild intellectual disabilities and borderline intellectual functioning*. Neuropsychiatric Disease and Treatment, 2015. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4562764/

4. Çelik, N., Bolat, C., Dönmez, A. *Table tennis and cognitive skills: A study on attention and decision making in sports science students*. PLOS ONE, 2026. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0353175

5. Li, H., Ahn, H., Shin, M. *Table Tennis as a Sustainable Health Intervention: A Meta-Analysis of Its Effects on Balance and Cognitive Functions*. Healthcare, 2026. https://doi.org/10.3390/healthcare14050675